

# **Психологічна рівновага і здоров'я**

7 клас

Учитель – Боса Т.Г.

**Психологічна рівновага – показник психічного здоров'я людини.**

Від неї залежать якість життя, успіхи у навчанні, стосунки з батьками та друзями, фізичне здоров'я

# Ознаки психологічної рівноваги

- Позитивне ставлення до себе
- Доброзичливе ставлення до інших людей
- Упевненість у власних силах
- Уміння розуміти та задовольняти власні потреби
- Переживати невдачі
- Керувати стресами

**Завдання:** виконай тест на сторінках 169-170. Запиши свій результат цифрами

Твоє ставлення до самого себе  
називають самооцінкою

# Види самооцінки

## Завищена

- Людина вважає себе кращою за інших, перебільшує свої досягнення, успіхи

## Занижена

- Людина вважає себе гіршою за інших, недооцінює себе

## Адекватна

- Людина реалістично оцінює свої здібності й досягнення, вважає себе ні гіршою, але й ні кращою за інших

# Критика

Справедлива

Несправедлива

Критика не повинна тебе  
принижувати як особистість,  
ображати. Критикувати можна  
конкретні дії.

Не дозволяй щоб критика  
переходила у приниження чи  
булінг